ధైర్యం విడువకండి

దినచర్య



వేదమూర్తి తపోనిష్ఠ పండిత

శ్రీరామ శర్మ ఆచార్య

మా హృదయపూర్వక అభ్యర్థన

ఈ చిన్న పుస్తకం ఆధ్యాత్మిక భావాల పూలమాల. జన్మదినం, వివాహం వంటి శుభసందర్భాలలో, దసరా, దీపావళి, సంక్రాంతి వంటి పండుగలలో మీ బంధు మిత్రులకు ఈ పుస్తకాన్ని బహుమతిగా ఇవ్వండి. ఈ మహత్తర భావాలను ఇంటింటికీ అందించండి.

ఖరీదైన ఇతర బహుమతులకన్న ఈ చిరు కానుక మరింత విలువైనదనీ, మరింత ప్రేరణ ఇస్తుందనీ మీరు గుర్తిస్తారు.

హార్దిక శుభాకాంక్షలతో

ప్రతిదినం చదవండి

ఇతరుల దోషాలను చూచేముందు, ఎవరైనా చెడ్డవాడని చెప్పేముందు – నీలో ఏదైనా చెడు ఉందేమో చూడు. వీలైతే ముందు దానిని తొలగించుకో. ఇతరులను నిందించడానికి బదులు – ఆ సమయాన్ని నీ ఉద్ధరణకు వినియోగించు. పరనిందను త్యజించి, పరమానంద ప్రాప్తివైపు పురోగమిస్తున్నానని నీవే అంగీకరిస్తావు.

ప్రపంచాన్ని జయించాలనే కోరిక కలిగిన మనుష్యులారా! మొదట మిమ్మల్ని మీరు జయించుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. అప్పుడే విశ్వవిజేతలం కావాలనే మీ స్వప్నం ఏదోఒకరోజు ఫలిస్తుంది. ప్రపంచంలోని ప్రాణులన్నింటినీ మీ జితేంద్రియత్వం ద్వారా, మీ సైగతో నడిపించ గలుగుతారు. ప్రపంచంలోని ఏ జీవీ మీకు విరోధిగా ఉండజాలదు.

ఒకటవ తేది

ఆధ్యాత్మికతయే అసలు శక్తి

ఏ వ్యక్తులు ఆధ్యాత్మిక దృక్పథానికి విముఖులై కేవలం లోకోపకార కార్యాలలో నిమగ్నమౌతారో, వారు తమ సాఫల్యంపట్ల కాని సద్గుణాలపట్ల కాని మోహితులౌతారు. తాము లోకసేవకులమని భావించుకుంటుంటారు. అందరూ తమ కార్యాలను ప్రశంసించాలని, తమ మాట వినాలని ఆశిస్తారు. వారిలో పెరిగిన అహంకారం వారిని అనేకమందికి శత్రువులుగా చేస్తుంది. వారి సమాజసేవ వారిని నిజమైన సమాజ సేవకులుగా చేయదు. అది సమాజాన్ని నాశనం చేస్తుంది.

ఆధ్యాత్మిక చింతన లేకపోతే మనిషికి వినయశీలత కలుగదు. తనను తాను సంస్కరించుకునే సామర్థ్యం కలగదు. అతడు తప్పు తర్వాత తప్పు చేసుకుంటూ పోతాడు. చివరికి తన జీవితాన్నే వికృతం చేసుకుంటాడు.

రెండవ తేది

తోటి మనిషిని ప్రేమించు

మనం ఏ భారతీయ సంస్కృతిని, భారతీయ ఆలోచనా పరంపరను ప్రచారం చేయాలని అనుకుంటున్నామో, దానితో మీ సమస్త కష్టాలు నివారించబడతాయి. ఏదో ఒక రాజకీయ శక్తి ద్వారా మీ అధికారాలు రక్షించబడవచ్చు. కానీ దేని నుండి మన సుఖ దుఃఖాలు జనిస్తున్నాయో, దాని నియంత్రణ మాత్రం ఏ రాజకీయ శక్తీ చేయలేదు. ఈ కార్యం ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి ద్వారానే సాధ్యమవుతుంది. నిజమైన మనిషిని నిర్మించే శక్తి భారతీయ సంస్కృతిలో ఉన్నది.

మనిషిని ప్రేమించడానికే మనిషి జన్మించాడు; పోరాడటానికీ, చంపుకోవటానికీ కాదు. ఈ సంస్కృతి మనకు ఈ పాఠం నేర్పుతుంది. గాయత్రీ పరివార్ కార్యక్రమాలన్నీ సరిగ్గా నిర్వహించబడితే, భారతీయ సంస్కృతి యొక్క సూర్యోదయం తప్పకుండా జరుగుతుంది.

మూడవ తేది

అహంకారం వల్ల ఆధ్యాత్మిక పతనం

నీవు శాంతి, సామర్థ్యం, శక్తి పొందాలనుకుంటే నీ అంతరాత్మ సహాయం తీసుకో. నీవు సమస్త ప్రపంచాన్ని మోసగించి ఉండవచ్చు. కానీ తమ ఆత్మను తాము ఎవరు మోసగించగలిగారు? ప్రతి పనిలో మీ అంతరాత్మ సమ్మతి పొందుతూ పోతే – ప్రపంచమంతా వ్యతిరేకించినప్పటికీ మీకు సఫలత లభించకుండా ఎవరూ ఆపలేరు.

ఒక వ్యక్తి తాను అసామాన్యుడినని ఎప్పుడు భావిస్తాడో, తాను సర్వశ్రేష్ఠుడనని ఎప్పుడు తలుస్తాడో– అప్పుడు అతని ఆధ్యాత్మిక పతనం జరుగుతుంది. అందుకే మనం అహంకారానికి దూరంగా ఉందాము.

నాల్గవ తేది

జీవితం యజ్ఞమయం కావాలంటే...

మనస్సులో అందరిపట్ల సద్భావన కలిగి ఉండటం, సంయమనంతో సమయాన్ని గడపటం, ఇతరులకు మేలు కలిగేటందుకు ప్రయత్నించడం, సత్ప్రయోజనములకొరకే మాట్లాడటం, న్యాయబద్ధ సంపాదనతో తనను పోషించుకోవడం, భగవంతుని స్మరిస్తూ ఉండటం, తన కర్తవ్యాన్ని వదలిపెట్టక పోవడం, ప్రతికూల పరిస్థితులలో సైతం చలించక పోవటం – ఈ నియమాలను ఎవరు పాటిస్తారో వారి జీవనం యజ్ఞమయ మవుతుంది. ఇలా మానవ జీవనాన్ని సఫలం చేసుకోవటంలోనే దూరదృష్టి, వివేకం ఉన్నాయి.

మనలో అహంకార భావన ఉన్నంతవరకు త్యాగ భావన ఉదయించటం కష్టం.

ఐదవ తేది

నవ్వుతూ బ్రతకడం నేర్చుకో

లే! మేల్కొను! ఆగవద్దు లక్ష్యప్రాప్తి అయ్యేంత వరకు!

ఇతరులు మనకు చెడు చేసినప్పటికీ, నిందించినప్పటికీ, ఆవేశం కలిగే మాటలు అన్నప్పటికీ, మనం పట్టించుకోకుండా ఉంటే, సమాధానం ఇవ్వకుండా ఉంటే – వైరం ఏర్పడదు. వాటికి సరియైన సమాధానం మౌనమే. ఎవడైతే తన కర్తవ్యకర్మలో నిమగ్నమై ఉంటాడో, ఇతరుల అవగుణాలు వెదికే పనిలో ఉండడో అతడి మనస్సులో ప్రసన్నత ఉంటుంది.

జీవితంలో ఉన్నతి, పతనం వస్తూనే ఉంటాయి. ఏ ముఖం నవ్వుతూ ఉండదో, అది ఇక ఎందుకోసం? ఏ వ్యక్తి తన మనోబలాన్ని స్థిరంగా ఉంచుకోవాలను కుంటాడో అతడు ఇతరుల విమర్శలకు ఉద్రేకపడకూడదు.

ఆరవ తేది

పనిలో ఒడుపు అలవరచుకో

ఈ ప్రపంచంలో కొన్ని కష్టాలను ఎదుర్కొనక తప్పదు. వాటిని ధైర్యంతో సహించాలి. అవి పూర్వకర్మల ఫలాలు. వాటిని నీవు అనుభవించక తప్పదు. పనిలో తత్తరపాటు, అలసట, నిరాశ ఉండవచ్చు. దానిలో మహాశక్తి కూడా ఉంది. నీ కార్యాన్ని సక్రమంగా పూర్తిచేసి నిర్లిప్తంగా ఉండిపో. కర్మ యొక్క ఫలాన్ని కాల గమనంతోపాటు ప్రవహించనివ్వు.

నీ శక్తి ననుసరించి పనిచెయ్యి. అప్పుడు ఆత్మ సమర్పణ చెయ్యి. ఏ సంఘటనల వల్లనూ ఉత్సాహం పోగొట్టుకోవద్దు. నీ కర్మలపై నీకధికారం ఉండవచ్చు. ఇతరుల కర్మలమీద ఉండదు. అందువల్ల – విమర్శించ వద్దు. ఆశించవద్దు. భయపడవద్దు. అంతా మంచే జరుగుతుంది. అనుభవం వస్తుంది, పోతుంది. బాధపడ వద్దు. నీవు గట్టి పునాదిపై నిలబడి ఉన్నావు – అని తెలుసుకో.

ఏడవ తేది

లోచూపు అలవరచుకో

సాక్షాత్కార సంపన్నుడైన పురుషుడు ఇతరులను దోషులుగా ఎంచడు. తాను అధిక శక్తి సంపన్నుడు అయినందువల్ల ఇతరులను అవహేళన చేయడు.

ఒక పిచ్చికుక్కతో ఉన్నంత జాగ్రత్తగా – అహంకారంతో అప్రమత్తంగా ఉండు. విషానికీ, విషసర్పాలకూ ఎలా దూరంగా ఉంటావో అలాగే నీవు సిద్ధులకూ, వాటిని ఖండించేవారికీ దూరంగా ఉండు. నీ మనస్సు, హృదయాల క్రియలను అన్నింటినీ ఈశ్వరునిపై కేంద్రీకరించు.

ఇతరులపై ఆధారపడటం నిన్ను మరింత నిస్సహాయునిగా, దుఃఖితునిగా చేస్తుంది. మార్గదర్శనం కొరకు ఇతరులవైపు కాక, నీ లోపలికి చూడు. నీ ఈ సత్యమే నిన్ను దృఢంగా చేసి, లక్ష్యం వరకూ తీసుకు వెళ్తుంది.

ఎనిమిదవ తేది

గమ్యాన్ని చేరుకోవాలంటే...

ఏది జరుగుతుందో అది జరగనివ్వు. నీ గురించి ఇతరులు ఏమి చెబుతున్నారో అది చెప్పనివ్వు. ఈ విషయాలన్నీ ఎండమావులనీ, సారహీనములనీ నీకు అనిపించాలి. నీవు ప్రపంచాన్ని నిజంగా త్యజిస్తే – ఈ విషయాలపట్ల నీకు కష్టం ఎలా కలుగుతుంది? నిన్ను నీవు సమీక్షించుకోవడంలో ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకు. అప్పుడే వాస్తవిక ఉన్నతి కలుగుతుంది.

ప్రతి క్షణం యొక్క, అవకాశం యొక్క ప్రయోజనం పొందు. మార్గం సుదూరం. సమయం వేగంగా పోతున్నది. నీ సంపూర్ణ ఆత్మబలంతో కార్యంలో నిమగ్నం కా! గమ్యం చేరుకుంటావు.

ఏ విషయం గురించీ క్షోభపడకు. మనుష్యునిపై కాక, ఈశ్వరునిపై విశ్వాసం ఉంచు. ఆయన నీకు మార్గం చూపిస్తాడు; ఆ మార్గంలో నడిపిస్తాడు.

తొమ్మిదవ తేది

మొదట నీ ఇంటిని చక్కదిద్దుకో

సహన గుణాన్ని అభ్యసించండి. బాధ్యతను గుర్తించండి. ఇతరుల దోషాలను వెదికి, వాటిపై విమర్శలు చేయవద్దు. దానికి బదులుగా ఆత్మవిమర్శ చేసుకోండి. మీ వాణిని ఇతరులకు వ్యతిరేకంగా కాక మీకు వ్యతిరేకంగా ఉపదేశించనివ్వండి.

అన్నిటికంటే ముందు మీ ఇంటిని చక్కదిద్దుకోండి. ఆచరణ లేకుండా ఆత్మానుభవం సాధ్యం కాదు. అణకువ, సూటిదనం, మంచితనం, సహనం – ఇవన్నీ ఆత్మానుభవానికి ప్రధాన సోపానాలు.

ఇతరులు మీ పట్ల ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నారనేదాన్ని గురించి చింతించవద్దు, ఆత్మోన్నతికై ప్రయత్నం చేయండి. ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకుంటే ఒక పెద్ద రహస్యాన్ని తెలుసుకున్నట్లే.

పదవ తేది

ఆత్మ సంపదను అన్వేషించు

నీవు నీ మనస్సును ఎల్లప్పుడూ పనిలో వినియోగించు. దానిని పనిలేకుండా ఉంచవద్దు. జీవితాన్ని గంభీరంగా గడుపు. నీ ముందు ఆత్మోన్నతి అనే మహాకార్యం ఉన్నది. సమయమేమో పరిమితం. అజాగ్రత్తగా ఉంటే దుఃఖించవలసి ఉంటుంది. ఇంతకు మించిన దుస్థితి దాపురిస్తుంది.

ధైర్యంగా, ఆశావహంగా ఉండు. జీవితంలోని అన్ని పరిస్థితులనూ ఎదుర్కొనే అర్హత నీకు త్వరలో వస్తుంది. స్వంతబలంపైననే నిలబడు. అవసరమైతే సమర్థతతో ప్రపంచానికి సవాలు విసురు. నీకేమీ హాని జరుగదు. నీవు కేవలం అన్నింటికంటే శ్రేష్ఠమైన దానితో తృప్తిచెందు. ఇతరులు భౌతిక సంపదను వెదుక్కుంటారు. నీవు మాత్రం అంతఃకరణ సంపదను వెదుక్కో.

పదకొండవ తేది

ఒంటరిగా ఉద్యమించు

మహానుభావులంతా ఎల్లవేళలా ఒంటరిగానే నడిచారు. ఈ ఒంటరితనం వల్లనే దూరతీరాలు తాకారు. ఒంటరి వ్యక్తులే స్వయంశక్తితో ప్రపంచంలోని మహోన్నత కార్యాలు సాధించారు. వారు ఆత్మానందం పొందారు. ఇతరులు తమ దుఃఖాన్ని తొలగిస్తారని వారు ఎన్నడూ ఆశించలేదు. తమ ప్రవృత్తులనుండే వారు సహాయం పొందారు.

ఒంటరితనం జీవితం యొక్క పరమ సత్యం. అందువల్ల ఒంటరితనంవల్ల గాబరాబడటం, మనస్సు చెడగొట్టుకోవటం, కర్తవ్యపథం నుండి విరక్తులు కావటం, నిరాశ చెందటం – ఇవన్నీ మహాపాపాలు. అంతరంగంలో దాగిన మహాశక్తులను వికసింపచేసే సాధనమే ఒంటరితనం. మీమీదే ఆధారపడటం వల్ల మీరు మీలోని ఉత్తమమైన శక్తులను వెలికితీస్తారు.

పన్నెండవ తేది

ఇతరులపై ఆధారపడకు

ఏ రోజు మీ మీద మీకు పూర్తి విశ్వాసం కలుగుతుందో ఆ రోజు మీ అంతరాత్మ "ఆటంకాలను అధిగమించి నీవు ఒంటరిగా వెళ్ళు" – అని చెబుతుంది.

ఇతరుల పట్ల ఆశతో గాలిమేడలు నిర్మించుకున్నావా? అవి అస్థిరములు, సారహీనములు. మన ఆశను ఇతరులకు తాకట్టుపెట్టటం మన మౌలికతను కుదించుకోవడమే, మన సాహసాన్ని కుంటుపర్చుకోవడమే. ఏ వ్యక్తి ఇతరుల సహాయంతో జీవితయాత్ర చేస్తాడో అతడు అనతికాలంలోనే ఒంటరిగా మిగులుతాడు.

ఇతరులను మన జీవన సంచాలకులుగా చేయటం ఎలాంటిదంటే – దారీ తెన్నూ తెలియని ప్రవాహంలో మన నౌకను వదలి వేయటంలాంటింది.

పదమూడవ తేది

ప్రేమ ఒక మహాశక్తి

జీవితాన్ని సరియైన దిశలో నడిపించటంలో సహాయపడే ఒక మహాశక్తి ప్రేమ. ప్రేమించకుండా ఎవరి ఆలోచనలోనూ పరివర్తన తీసుకురాలేము. తర్క వితర్కముల వల్ల ఉపయోగం లేదు.

నిరంతర సత్సంగంతోనే వివేకం, విశ్వాసం ఏర్పడతాయి. చాలాకాలంగా కలసిమెలసి ఉండటం యొక్క పరిణామమే ప్రేమ. ప్రేమ ద్వారానే పరస్పర విశ్వాసం కలుగుతుంది.

ఇతరుల దృష్టికోణాన్ని మార్చి మన మాటను వారిచేత అంగీకరింప చేయాలనుకుంటే – ప్రేమ తప్పనిసరి. తర్కం, బుద్ధి మనలను ముందుకు తీసుకువెళ్లలేవు. మీ ప్రేమ, మీ సానుభూతి అన్ని విషయాలను వినేందుకు ప్రపంచాన్ని తప్పక ఒప్పిస్తాయి. ఈ విషయాన్ని విశ్వసించండి.

పదునాల్గవ తేది

అసఫలతకు కారణం

మన విశ్వాసాలను, అభిప్రాయాన్ని, స్వభావాన్ని, నియమాలను అనుసరించి పనిచేసేందుకు, జీవనం గడిపేందుకు మనం ఇతరులను ఒత్తిడి చేస్తాము. ఇతరులను బాగుచేసేందుకై, వారిపై మన ఆలోచనను లేక దృష్టికోణాన్ని జబర్దస్తీగా రుద్దటంవల్ల వారూ బాగుపడరు; మీ మనస్సుకూ ప్రసన్నత దొరకదు.

ఫలానా వ్యక్తి మన ఉన్నతికి అవరోధం; ఫలానా వ్యక్తి మన గురించి రంధ్రాన్వేషణ చేస్తాడు; తప్పులు వెదుకుతాడు, అవమానిస్తాడు; అందువలన ఫలానా వ్యక్తిని అణచివేస్తే పరోక్షంగా మనకు తప్పక ఉన్నతి లభిస్తుంది; అతడిని నిరోధించటం అవసరం – అని మనం భావిస్తూ ఉంటాము. మన అసఫలతకు ఇతరులు కారణమని భావించటానికి ఈ భ్రమయే కారణం.

పదిహేనవ తేది

చేదు అనుభవాలను మరిచిపో

మనసులో దుఃఖ స్మృతులు నిలచి ఉంటే, వాటిని మరచిపోవటమే మేలు. అప్రియమైనవాటిని మరచిపోవటం ఆవశ్యకం. మంచి విషయాలను గుర్తుంచుకోవటం ఎంత అవసరమో, దుఃఖ స్మృతులను మరచిపోవటం అంతే అవసరం. మీ శరీరం, మనస్సు, ఆచరణ ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలనుకుంటే, అనారోగ్యం గురించిన విషయాలన్నీ మరచిపోండి.

ఒకవేళ ఎవరిద్వారానైనా మీకు కష్టం కలిగి, మీ హృదయం గాయపడిందనే అనుకొందాం. దానినే గుర్తుచేసుకుంటూ అసంతృప్తితో కుమిలిపోవాలా? ఓ సోదరా! ఆ చేదు సంఘటనలను మరచిపో. శుభకర్మలపైన మనస్సును కేంద్రీకరించు.

చింతనుండి విముక్తి పొందేందుకు సర్వోత్తమ ఉపాయం దుఃఖములను మరచిపోవడమే.

పదహారవ తేది

సుఖ దుఃఖాలను అదుపుచెయ్యి

సుఖ దుఃఖాలకు అధీనం కావద్దు. వాటిపై నీ ఆధిపత్యాన్ని స్థాపించు. దానితో నీ జీవితాన్ని నిత్యనూతనంగా, రసవత్తరంగా చేసుకో. జీవితోన్నతియే మనిషి కర్తవ్యం. అందువల్ల నీవు శ్రేష్ఠ మార్గంలో ఈ కర్తవ్యాన్ని పూర్తిచేసుకో.

ప్రతికూలతలకు భయపడవద్దు; అనుకూలతతో తృప్తిచెంది కూర్చోవద్దు. అప్పుడే అన్నీ చేయగల్గుతావు. ఏది లభిస్తుందో దాని నుండి గుణపాఠం గ్రహించి జీవితాన్ని ఉన్నతంగా చేసుకో. ఈ జీవితం ఏ మేరకు ఉన్నతమౌతుందో ఆ మేరకు నేడు ప్రతికూలతలుగా కన్పించేవన్నీ అనుకూలతలుగా కన్పించటం ప్రారంభమౌతుంది. అనుకూలత లభించిన తర్వాత దుఃఖమంతా నివృత్తి అవుతుంది.

పదిహేడవ తేది

తక్కువ చెప్పు; ఎక్కువ చెయ్యి

'మేము చెప్పింది ఎవరూ వినటం లేదు. చెబుతూ చెబుతూ అలసిపోయాము. కానీ వినవలసినవారు వినటంలేదు. అంటే వాళ్ళమీద ప్రభావమేమీ పడటం లేదు.'

ఇందులో వినేవాళ్ళదికంటే చెప్పేవాళ్ళదే దోషం అని నా ఉద్దేశ్యం. చెప్పేవాళ్ళు చేయటం లేదు. వాళ్ల ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవాలి. ఆ పరిశీలనవల్ల వాళ్ల చేతకానితనం తెలిసివస్తుంది. మాట యొక్క సాఫల్యతా సూత్రం కర్మశీలతలోనే ఉన్నది. మీరు చెప్పాలనుకుంటే తక్కువ చెప్పండి, ఎక్కువగా కార్యంలో నిమగ్నులు కండి. కొద్ది రోజుల్లోనే చూస్తారు – మీరు చెప్పకుండానే ప్రజలు మీ వైపు ఆకర్షితులుకావడం. అందువలన తక్కువ చెప్పండి. ఎక్కువ చెయ్యండి. ఎందుకంటే – మాట ప్రభావం క్షణికం; పని ప్రభావం శాశ్వతం.

పద్దెనిమిదవ తేది

సాహసం పిలిచింది

సాహసం మనల్ని పిలిచింది. సమయం, యుగధర్మం, కర్తవ్యం, బాధ్యత, వివేకం, పౌరుషం మనల్ని పిలిచాయి. ఈ పిలుపును నిర్లక్ష్యం చేయలేము. ఆత్మనిర్మాణం కోసం, నవనిర్మాణం కోసం, ముళ్ళబాటలను స్వాగతించి పురోగమిద్దాం. ప్రజలు ఏమి అంటున్నారో, ఏమి చేస్తున్నారో ఎవరికి కావాలి? మన ఆత్మే మనకు దారి చూపుతుంది. ప్రజలు అంధకారంలో పరిభ్రమిస్తున్నారు. మనం మన వివేకపు వెలుగులో పురోగమిద్దాం. ఎవరు వ్యతిరేకిస్తున్నారో, ఎవరు సమర్థిస్తున్నారో ఎందుకు లెక్కచేయాలి? మన అంతరాత్మ, మన సాహసం ఏది చేయాలని చెపితే అదే చేస్తాము. మనవంటి మేలుకొన్న వ్యక్తులకు ఏది తగునో అదే చేస్తాము.

పందొమ్మిదవ తేది

పురుషార్థం హెచ్చరిస్తోంది

సంస్కర్తలని చెప్పబడేవారి పరిస్థితి హాస్యాస్పదంగా ఉంది. ధార్మిక, ఆధ్యాత్మిక, సామాజిక, రాజకీయ రంగాలలో పరివర్తన, ప్రగతి అనే నినాదాలు దిక్కులు పిక్కటిల్లేలా చేస్తున్నారు వారు. కానీ ఆయా క్షేత్రాలలో ఏమి జరుగుతున్నదో, ఏమి చేస్తున్నారో చూస్తే – చేతలకూ, మాటలకూ మధ్య భూమ్యాకాశాలంత తేడా కానవస్తుంది. అటువంటి దశలో ఉజ్వల భవిష్యత్తు గురించిన ఆశ మసకబారిపోతున్నది.

మనమందరం ఉజ్వల భవిష్యత్తుకోసం ప్రతీక్షిస్తూ చేతులు ముడుచుకొని కూర్చుందామా? మనం నిస్సహాయులమని, అసమర్థులమని భావించుకుంటూ – మరెవరో మార్పు తెస్తారని ఆశతో కూర్చుందామా? అలా చేయకూడదని పురుషార్థం హెచ్చరిస్తున్నది.

ఇరవైయవ తేది

పెడదారి పట్టించే ఒత్తిళ్ళు

లోభం, మోహం, ప్రతిష్ఠ, కీర్తి తెచ్చే ఒత్తిడుల వల్ల మనిషి ఎక్కడికో విసిరివేయబడతాడు. ఎక్కడి నుండి ఎక్కడికి లాక్కువెడతాయో అవి. చాలా మంది వ్యక్తులు ఆదర్శవాద మార్గంలో వెళ్తూ, పై ఒత్తిడులు కారణంగా దారి తప్పి పతనమైనారు.

మీరు దారి తప్పవద్దు. మీకు ఎప్పుడైనా దారితప్పే పరిస్థితి వస్తే – మీ అంతఃకరణలో శ్రద్ధ అంకురించిన ఆ క్షణాన్ని, అప్పటి మీ మనఃస్థితిని గుర్తుతెచ్చుకోండి. శ్రమపట్ల మీలో ఏ ఉత్సాహం, శ్రద్ధ ఉండాలో అవి ఏమాత్రం సడలకుండా చూసుకోండి.

ఇరవై ఒకటవ తేది

ఏకాగ్రతను అలవరచుకో

ఏకాగ్రత మనిషిలో ఉన్నట్లైతే – అది వందరెట్లు పనిచేయిస్తుంది. ఎంత పని చేయిస్తుందంటే – మా పని చూస్తే మీకు ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. ఇంత సాహిత్యాన్ని సృష్టించటం నుండి ఇంత పెద్ద సంస్థను నిర్మించేదాకా, ఇంత పెద్ద విప్లవాన్ని జరపటం నుండి ఇన్ని ఆశ్రమాలు నిర్మించేదాకా – ఇంత పని ఎలా జరిగింది? అదే నిమగ్నత అంటే.

ఒక వేళ మేము పనిదొంగ అయిఉంటే – మేము కూడా పొట్టపోషించుకోవడమే కష్టమయ్యే సాధారణ మానవులమై ఉండేవాళ్ళం. దొంగతనంతో, మోసంతో పొట్టనింపుకోదలిస్తే – అది ఎక్కడో ఒక చోట లభిస్తుంది. మేము కోరికలు తీర్చుకోవడానికి డబ్బు పోగుచేసుకొంటూ ఉంటే – మావల్ల ఇంత గొప్ప పని జరిగి ఉండేది కాదు. మీరు దీనిని ఆదర్శంగా ఎందుకు తీసుకోకూడదు?

ఇరవై రెండవ తేది

ఆలోచనతో శీలాన్ని జోడించు

మన దోషాలను ఇతరుల మీద రుద్దకూడదు. మన శారీరిక, మానసిక బలహీనతలకు ఇతరులెవ్వరూ బాధ్యులు కారు; స్వయంగా మనమే బాధ్యులం. ఇతర వ్యక్తులు, పరిస్థితులు, ప్రారబ్ధాల ప్రభావం కూడా ఉంటుంది. కానీ నాలుగింట మూడువంతుల జీవితం – మన నేటి ఆలోచనల, కర్మల ప్రతిఫలమే. మనల్ని సంస్కరించుకొనే పనిని చేపట్టి, మన శారీరిక, మానసిక చికాకులను మనం సులువుగా తొలగించుకోవచ్చు.

మనం ఆచరించని దానిని ఎంత చెప్పినా ప్రయోజనం ఉండదు. ఎవరు తమ జీవితంలో ఆలోచన, శీలములను సమన్వయం చేస్తారో వారి సేవాసాధన ఎల్లప్పుడూ పుష్పిస్తూ ఉంటుంది.

ఇరవై మూడవ తేది
'నీలోని నిన్ను' నమ్ముకో

ఏమి చేస్తాము? పరిస్థితులు మాకు అనుకూలంగా లేవు; ఎవరూ మాకు సహాయం చేయటంలేదు; అవకాశం ఏదీ దొరకటం లేదు – అని ఫిర్యాదులు చేయటం నిరర్థకం. మన దోషాలను ఇతరులపై మోపటానికీ, హృదయోల్లాసం కోసమూ ఇటువంటి మాటలు అంటూ ఉంటాము. ప్రజలు ఒక్కోసారి ప్రారబ్ధాన్ని నమ్ముతారు. ఒక్కోసారి దేవీదేవతల ఎదుట చెంపలు వేసుకుంటారు. దీనికంతకూ కారణం మనపై మనకు నమ్మకం లేకపోవటం.

ఇతరులు సుఖంగా ఉండటం చూసి మనం పరమాత్మ న్యాయాన్నే ప్రశ్నిస్తూ ఉంటాము. కానీ అలా సుఖంగా ఉండేవారు ఎంత శ్రమతో దానిని సాధించారో అంత శ్రమ మనలో ఉన్నదా అనేది మాత్రం ఆలోచించము. ఈశ్వరుడు ఎవరిపట్లా పక్షపాతం చూపడు. ఉన్నతిని పొందటానికి అవసరమైన ఆత్మశక్తిని ఆయన అందరికీ ప్రదానం చేశాడు.

ఇరవై నాల్గవ తేది

మానసిక బలహీనతలను పారద్రోలు

నిరాశ, అసఫలత నీ నలువైపులా మూగుతున్నాయంటే – నీ చిత్తం స్థిరంగా లేదనీ, నీ పైన నీకు విశ్వాసం లేదనీ తెలుసుకో.

దుర్గంధపూరితమైన నీ పాత ఆలోచనలను మార్చుకోనంతవరకు ప్రస్తుత దుర్దశ నుండి నీకు విముక్తి లభించదు. అనుకూలమైన పరిస్థితిని స్వయంగా నిర్మించుకోగలననే విశ్వాసం నీకు కలిగేదాక నీవు ఉన్నతివైపు పయనించలేవు. ఇక ముందుకూడా ఆ ప్రయత్నం చేయకపోతే, నీలోని దివ్య తేజస్సు ఏదో ఒక రోజున పూర్తిగా క్షీణించిపోతుంది. ప్రస్తుత క్లిష్ట పరిస్థితుల నుండి విముక్తి పొందాలనుకుంటే, మీ మానసిక బలహీనతలను పారద్రోలండి. మీలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని జాగృతం చేసుకోండి.

ఇరవై ఐదవ తేది

నీ మిత్రుడు, నీ శత్రువు నీవే

నాకు మళ్ళీ మళ్ళీ అసఫలతే లభిస్తూన్నదని విచారించవద్దు. దానిని లెక్కచేయవద్దు. ఎందుకంటే – కాలం అనంతం. మళ్ళీ ప్రయత్నం చెయ్యి. ముందుకు అడుగు వెయ్యి. నిరంతరం నీ కర్తవ్యం నిర్వర్తించు. నేడు కాకపోతే రేపు నీవు సఫలుడవై తీరుతావు.

సహాయం కోసం ఇతరుల ముందు అర్రులు చాచవద్దు. ఎందుకంటే – నీకు సహాయం చేయగల్గినంత శక్తి ఎవ్వరి దగ్గరా నిజంగా లేదు. ఏ కష్టం గురించీ ఇతరులపై దోషారోపణ చెయ్యవద్దు. ఎందుకంటే – నిజంగా ఎవరూ నీకు దుఃఖం కలిగించలేరు. నీవే నీ మిత్రుడు, నీ శత్రువు. ఏ కొంచెం మంచీ, చెడూ జరిగినా అది నీవల్లనే జరిగింది. నీ దృష్టికోణం మార్చుకున్న మరుక్షణమే ఈ భయమనే భూతం అదృశ్యమైపోతుంది.

ఇరవై ఆరవ తేది

క్రీడాకారుని స్ఫూర్తితో...

మీ విషయంలో, మీ కార్యక్రమాల విషయంలో, మీ అభిప్రాయాల విషయంలో ఇతరుల ఆలోచనలను పట్టించుకోవలసిన అవసరం లేదు. మీరు ఊహాలోకాలలో విహరించే పిచ్చివారని, కలలు కనే వారని వారన్నా, దానిని లెక్కచేయవద్దు. మీరు మీ వ్యక్తిత్వం పట్ల విశ్వాసాన్ని నిలిపి ఉంచుకోండి. ఎవరో అన్నారని, ఏ ఆపదో వచ్చిందని మీ ఆత్మ విశ్వాసాన్ని సడలనియ్యవద్దు. ఆత్మ విశ్వాసాన్ని స్థిరపరచుకొని, మీరు ముందుకు వెళుతుంటే – ఆలస్యంగా అయినా ప్రపంచం మీకు దారి ఇస్తుంది.

తర్వాత కూడా ప్రగతి కొరకు కృషి కొనసాగించాలి. అయితే అదంతా క్రీడాకారుని స్ఫూర్తితోనే జరగాలి.

ఇరవై ఏడవ తేది

లభించినదానితో ఆనందించు

సంసార చక్రంలో వచ్చే మార్పులకు అనుగుణంగా మనం మన మనఃస్థితిని సిద్ధం చేసుకోవాలి. అదే విజ్ఞత. అదే దూరాలోచన. లాభం, సుఖం, సాఫల్యం, ప్రగతి, వైభవం మున్నగునవి లభించినప్పుడు అహంకరించ వలసిన అవసరం లేదు. ఆ స్థితి ఎంతకాలం నిలుస్తుందో చెప్పలేము. అటువంటప్పుడు ఏడుపులు పెడబొబ్బలతో, విసుగుదలతో, నిరాశతో మనం మన శక్తిని వృధాచేసుకోకూడదు. మార్పునకు అనుగుణంగా నిన్ను నీవు మలచుకోవడానికీ, ఆపదను తొలగించటానికీ, సమస్యలను పరిష్కరించటానికీ, సమన్వయాన్ని సాధించటానికీ నీ మేధను వినియోగించాలి. ఏడవటంకన్న, తలబాదుకోవటంకన్న ఇది మేలు.

లభించినదానితో ఆనందించాలి. సమన్వయంతో కూడిన సంతృప్తిని నిలిపి ఉంచుకోవాలి. అదే విజ్ఞత.

ఇరవై ఎనిమిదవ తేది

మనస్సును ఏకాగ్రం చేయాలి

ఒకేసారి అన్ని పనులూ చేయాలని తొందరపడితే, ఏ పనినీ ఏకాగ్రంగా పూర్తిచేయలేము. ఒక పనిని సగంలో వదిలి, మనసు మరొక పనివైపు పరుగెడుతుంది. దీనితో శ్రమ, సమయం నాశనమవుతాయి. తీవ్ర అసంతృప్తి కలుగుతుంది. ఆలోచనలు, పనులు పరిమితం, సంతులితం అయితే – శ్రమ శక్తి వృధా కాదు; వ్యక్తి విజయుడవుతాడు.

ఏ పని చేసే సమయంలోనైనా మనస్సును ఉన్నత భావాలతో, సంస్కారాలతో నింపటమే ప్రాపంచిక జీవనంలో సఫలతకు మూలమంత్రం. మనం ఏ స్థితిలో ఉన్నామో దానిని మనం మార్చలేకపోతే – మనల్ని మనం మార్చుకొని ప్రతి పరిస్థితిలో ఆనందంగా ఉండవచ్చు.

ఇరవై తొమ్మిదవ తేది
ఇతరుల మీద ఆధారపడకు

మానసిక ఒత్తిడి ఏర్పడటానికీ, అనవసర సమస్యలలో చిక్కుకోవటానికీ ముఖ్యకారణం అందరూ మనవాళ్లుగా ఉండాలని, మనం చెప్పింది చేయాలని ఆశించటమే. మౌనంగా, శాంతి పూర్వకంగా మనం మన పని చేసుకుంటూపోతే, ఇతరులను వాళ్ల ఇష్ట ప్రకారం నడవనిస్తే – వీటినుండి విముక్తి పొందవచ్చు. ఏ వ్యక్తి మీదా పెత్తనం చేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు. ప్రతివారినీ సంతోషపెట్టాలనే తాపత్రయంలో మీ అమూల్యమైన సమయాన్నీ, శక్తినీ వృధా చేయవద్దు.

ప్రతివాడూ మన మాటే వినాలి, అలాగే చేయాలి, మనపట్లనే ఆసక్తి చూపాలి, మనకే సాయపడాలి – అని ఆలోచించటం నిరర్థకం. ఇలా కోరుకోవటం తప్పు, హానికరం. భావనాత్మకంగా ఇతరుల మీద ఆధారపడటం ఎంతమాత్రం శ్రేయస్కరం కాదు.

ముప్పైవ తేది

ధర్మంలోని సారం ఇదే

అస్తవ్యస్త జీవనం, హడావుడి, రాత్రింబవళ్లు తీరిక లేకపోవడం, ప్రతిక్షణమూ ఏదో ఒక పనిలో మునిగిపోవడం – వీటివల్ల మనస్సుకు ఎక్కువ ఒత్తిడి కలుగుతుంది. కనుక – మన రోజువారీ జీవనాన్ని వివేకవంతం చేసుకోవలసిన అవసరం ఉన్నది. నిజాయితీ, సంయమనం, మంచితనం, నియమపాలనలతో కూడిన నిరాడంబర జీవితం ద్వారా మానసికశక్తి సదుపయోగం అవుతుంది. ఈశ్వరు డిచ్చిన సామర్థ్యం నుండి తగు ప్రయోజనం పొందటానికి మనకు యోగ్యత కలుగుతుంది.

కర్తవ్యపాలనలోని ఆనందాన్ని జుర్రుకోండి. భయం లేకుండా ఆటంకాలను ఎదుర్కొనండి. ఇదే ధర్మ సారం.

ముప్పై ఒకటవ తేది

ఆత్మవిశ్వాసంలో అద్భుతశక్తి

ప్రపంచంలోని మహాపురుషులందరూ మొదట్లో మామూలు స్థాయి, మామూలు అర్హతలు, మామూలు సామర్థ్యాలు కలిగినవారే. అయినప్పటికీ, వారు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోలేదు. నిరాశను దరికి రానివ్వలేదు. ఆత్మవిశ్వాసంతో, నిరంతర కృషితో అడగడుగూ పురోగమించారు.

వ్యతిరేక పరిస్థితులలో సైతం వారు లక్ష్యం నుండి చలించలేదు. అల్ప సాధనాలతో, అల్ప యోగ్యతలతో దేశం, ధర్మం, సమాజం, మానవతల సేవలో తమ జీవితాలను ఆహుతులుగా సమర్పించి సమాజానికి ఆదర్శంగా నిలిచారు. కోట్లాది ప్రజలకు వెలుగుబాట చూపారు.

ఈ పుస్తకం మీకు నచ్చితే....

యుగఋషి పరమపూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య రచించిన ఇలాంటి గ్రంథాలు అనేకం ప్రచురితం అయినాయి. జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలన్నింటికీ ఆ గ్రంథాలలో పరిష్కారాలు లభిస్తాయి. ఈ యుగ సాహిత్యాన్ని నియమబద్ధంగా స్వాధ్యాయం చేయండి. మీ వ్యక్తిత్వం వికసిస్తుంది, సంస్కారం పొందుతుంది; మీ ఆలోచనలు, మీ శీలం, మీ స్వభావం ఆమూలాగ్రం పరివర్తన చెందుతాయి. దిగువ చిరునామాలకు వ్రాసి ఆ గ్రంథాల పట్టికను ఉచితంగా పొందవలసిందిగా మా అభ్యర్థన.

యుగ నిర్మాణ యోజన,
గాయత్రీ తపోభూమి,
మథుర - 289003

గాయత్రి చేతన, ధ్యాన కేంద్రం
అశ్విని హౌస్ వెనుక,
హెచ్.పి.రోడ్, మూసాపేట్,
హైదరాబాద్ - 500 018.
ఫోన్ : 040-30986922,
09392506888.

ఈ జ్ఞాన నవనీతం (గురుదేవుల సాహిత్యం) నాకు కొద్ది రోజుల ముందు లభించి ఉంటే – నేను బహుశా రాజకీయాలలోకి వెళ్ళకుండా ఉండేవాడిని; జీర్ణించుకోదగిన ఈ గ్రంథాల మనన చింతనలలోనే లీనమయ్యేవాడిని.

– డా॥ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్,

మాజీ భారత రాష్ట్రపతి.



ఆచార్య శ్రీరామశర్మ గారు మహత్తర ప్రతిభావంతులు, దృఢ ఇచ్ఛాశక్తి సంపన్నులు, ప్రచండ ఆత్మవిశ్వాస సంపన్నులు. వారు విశిష్ట అధ్యాత్మవాది, మహా మనీషి. భావితరాలవారు యుగయుగాల వరకు వారికి కృతజ్ఞులై ఉంటారు.

– డా॥ శంకర్ దయాళ్ శర్మ,

మాజీ భారత రాష్ట్రపతి.

Rs. 2-00 only